

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが、風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか？風邪や病気を予防するためにも、3食バランス良く、そして量もしっかりと食べ、適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。

## 食事の量？

夏が過ぎ一回り成長した子どもたち。今が1番大きくなる時期ですね！子どもたちには、しっかり食べて病気に負けない体・沢山動ける体・いっぱい考える頭になってほしいと思っています。特に幼児クラスのお子さんは毎日白ご飯を持ってきていますが、ご飯の量が少なく、本人に聞くと「ママがこれでいいって」とご飯の量を増やしてくれないとの事でした。体も頭も栄養は食事からです！バランス良くしっかり量も食べていきましょう！！



## 乳幼児期の摂取カロリー

月齢・年齢	男の子	女の子
9～11カ月	700カロリー	650カロリー
1～2歳	950カロリー	900カロリー
3～5歳	1300カロリー	1250カロリー
6～7歳	1550カロリー	1450カロリー

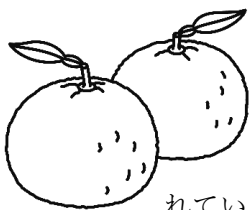
\*成人女性に必要な摂取カロリー 2000kcal



## 食の細い原因？

- ① 睡眠不足…十分に睡眠がとれていないと、消化の進みが悪くなるので、食欲は減退してしまいます。
- ② 運動不足…体を動かさないため食欲がわきません。日中は沢山体を動かしましょう。
- ③ 間食の摂り過ぎ…食事の前に甘い飲み物を飲ませたり、お菓子のダラダラ食いは、お腹が空かない原因です。
- ④ 体調不良…体調によって食事の量に波があることもあります。体調不良の時は、無理に食べさせないようにしましょう。
- ⑤ 生まれつき少食…成長には個人差があるので、成長曲線から外れていなければ心配ないでしょう。

保育園では沢山活動しているので、沢山食べないと活動に使うエネルギーが不足してしまいます。



## ・冬至・

冬至は1年でもっとも昼が短い日です。この日を境に、再び日がのびていくことから「一陽来復」といい、易学でいう影が極まり陽が再びめぐり、運気が上昇する日ともされています。また冬至には、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には血行を良くし、体を温める効果が期待できるので、風邪をひかないと言われています。さらに、Bカロテンやビタミンも豊富なかぼちゃを食べる風習もあります。冬至には、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べ元気に過ごしましょう！！

## ♪旬の食材♪



旬の食材は、生命力がたっぷり宿り、栄養価が高いです。旬の物を食べることで活力と生命力を取り入れ、心身ともに生き生きします。